

Raíz de Batata Dulce con Fruta

Para 8 porciones. Esta receta permite a cada persona más de una porción del "Programa 5 Vegetales y Frutas Diarios".

Esta receta Kwanza tiene decorados mas saludables y refrescantes que los tradicionales masas dulces y el azúcar morena

- 4 libras de "yams" (también se puede usar batatas dulce)
- 1/2 taza de uvas doradas
- 1 manzana roja o verde tostada, o manzana verde, cortadas en cubos y sin pepas (se puede dejar la cáscara)
- 2 cucharillas de pecan, apenas molida

Precalentar el horno a 375 F. Hacer unos pocos agujeros con un tenedor en cada batata dulce y hornearlo hasta que quede suave, durante una hora y 15 minutos. En los siete últimos minutos del horneado tostar el pecan en el mismo horno luego de repartirlos en una pequeña fuente para hornear. Dejar enfriar las batatas dulces durante 15 a 20 minutos, luego sacar el contenido y hacer una pasta con un tenedor grande. Con cuidado echar las uvas, las manzanas y el pecan. Transferir todo a un plato bien dispuesto y servir.

Análisis Nutritivo por Porción:

* 119 calorías, 26 gramos carbohidrato, 1 gramo de proteína, 1 gramo de grasa, 0 gramos de grasa saturada, 0 miligramos de colesterol, 9 miligramos de sodio, 2 gramos de fibra

* 10% calorías de la grasa

* 1 1/2 porciones por persona en el "Programa 5 Vegetales y Frutas Diarios"